Chẳng Có Ai Cả

(No Ajahn Chah)

Ajahn Chah

Tỳ khưu Khánh Hỷ chuyển dịch

Lời Giới Thiệu

Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia sa di từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khưu năm hai mươi tuổi. Ngài theo truyền thống hành đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm; hằng ngày mang bát xin ăn, chuyên tâm hành thiền và đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp.

Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều thiền sư danh tiếng trong đó có ngài Ajahn Mun, một vị thiền sư nổi danh và được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của ngài Ajahn Mun. Ajahn Chah là một thiền sư tuyệt diệu, Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp, rõ ràng, và tận tụy chia xẻ sự chứng nghiệm giáo pháp của mình cho những người đến sau. Lời dạy của Ngài thật đơn giản: "Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc. Hãy xã bỏ tất cả. Sự vật thế nào hãy để y như vậy". Ngài Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng, 1992 ở Wat Ba Pong, tỉnh Ubon Ratachani, Thái Lan.

Những lời dạy ngắn trong cuốn "Chẳng Có Ai Cả" được trích từ những bài pháp mà ngài Ajahn Chah đã dạy cho các Phật tử, nhất là các học trò Tây phương. Lời văn thật súc tích, dí dỏm và đi thẳng vào tâm người đọc.

Nhận thấy đây là những lời dạy quý báu của một vị thiền sư đầy đủ thẩm quyền và năng lực nên chúng tôi cố gắng chuyển dịch sang Việt Ngữ để chia xẻ đến các bạn, nhất là những bạn suốt ngày bộn rộn vì công việc, không có đủ thì giờ để đọc những bài dài hơn.

Đây là cẩm nang cho những người tu học. Bạn có thể đem cuốn sách gọn nhỏ này theo mình. Mỗi khi rảnh rỗi chỉ cần dở ra đọc vài câu, bạn sẽ cảm thấy tinh thần thoải mái, bình an và hạnh phúc.

Chúng tôi xin chân thành cám ơn qúi vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành dịch phẩm này:Đại Đức Chơn Mỹ, Pháp Luân, Giới Tịnh, Minh Hạnh, Thiện Hiền, các Đạo Hữu Trần Minh Lợi, Phạm Phú Luyện, Từ Sơn, Đặng Trần Vinh, Bình Anson, Nguyễn Đức Quý, Đỗ Văn Học, Diệu Thu và Bội Khanh đã bỏ thì giờ để đọc lại bản thảo, sửa chữa câu văn, lỗi chính tả và kỷ thuật. Cuốn sách nhỏ này cũng không thể sớm đến tay độc giả nếu không có được sự khuyến khích, đóng góp tịnh tài của Như Lai Thiền Viện,

Bát Nhã Thiền Viện và các Thiền Sinh cùng Phật Tử bốn phương. Xin tất cả hoan hỉ với phước báu này.

Mặc dầu đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và nhiều công tác Phật sự khác nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản dịch này chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết. Chúng tôi thành thật xin các bậc Trưởng Thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của các bạn Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Tỳ khưu Khánh Hỷ
(Aggasami Trần Minh Tài)

-ooOoo-

Sinh và Tử

1. Thực hành tốt đẹp là tự hỏi mình: "Tại sao ta sinh ra?" Sáng, trưa, chiều, tối... mỗi ngày hãy tự hỏi mình câu hỏi đó.

2. Sinh và tử của ta chỉ là một. Bạn không thể có cái này mà chẳng có cái kia. Người ta buồn rầu than khóc khi có ai chết, và vui cười hớn hở khi thấy một đứa trẻ sinh ra đời. Thật si mê và khôi hài làm sao! Nếu muốn khóc, hãy khóc lúc có ai sinh ra. Hãy khóc cái nguyên nhân, khóc cái gốc, vì không sinh ra thì sẽ không chết.

3. Bộ ở trong bụng người ta sướng lắm sao! Thật chẳng thoải mái chút nào! Thử nghĩ xem! Chỉ cần sống trong căn chòi nhỏ một ngày thôi, đủ khó chịu đến đâu rồi! Đóng hết các cửa phòng lại là bạn đã nếm mùi đau khổ! Chao ôi! Vậy mà ở trong bụng người ta đến chín tháng! Bạn còn muốn sinh ra lần nữa à? Hẳn bạn biết rõ là nằm trong bụng chẳng thoải mái chút nào, thế mà bạn vẫn còn muốn thun đầu rụt cổ trong chốn tối tăm ấy nữa sao? Đừng tròng đầu vào dây thòng lọng nữa!

4. Tại sao ta sinh ra? Ta sinh ra để không còn phải sinh ra nữa.

5. Khi không hiểu được sự chết thì cuộc sống này có nhiều rắc rối .

6. Đức phật dạy Ngài Ananda quán sát sự vô thường, quán tưởng cái chết trong từng hơi thở. Chúng ta phải hiểu sự chết. Chúng ta chết để được sống. Câu này có nghĩa gì? Chết là chấm dứt mọi hoài nghi, mọi vấn đề và sống ngay trong hiện tại. Không phải ngày mai chúng ta mới chết, chúng ta phải chết ngay bây giờ. Bạn có thể làm được điều này không? Nếu làm được, thì chẳng còn vấn đề gì nữa và bình yên tĩnh lặng sẽ đến với bạn.

7. Cái chết gần gũi với ta ngay trong hơi thở.

8. Nếu biết huấn luyện và thực hành đúng đắn thì bạn sẽ không sợ hãi mỗi khi bị bệnh và không còn đau buồn trước cái chết của người thân. Khi phải vào bệnh viện chữa trị thì hãy tự xác quyết rằng: Lành bệnh thì tốt mà không lành bệnh cũng tốt thôi. Nếu bác sĩ cho biết tôi bị ung thư và sẽ chết trong vài tháng tới thì tôi sẽ nhắn nhủ bác sĩ rằng: "Hãy cảnh giác, cái chết cũng đang đến tìm ông đó! Vấn đề là ai đi trước và ai đi sau mà thôi." Bác sĩ không thể chữa trị hay ngăn ngừa cái chết. Chỉ có Đức Phật mới làm được việc này. Vậy còn chần chờ gì nữa mà không dùng thuốc của Đức Phật?

9. Nếu bạn sợ bệnh, nếu bạn sợ chết thì hãy quán sát xem chúng từ đâu đến. Chúng đến từ đâu? Chúng đến từ sự sinh. Thế nên, đừng buồn khi có người chết, cái khổ của họ trong cuộc đời này đã hết rồi, chết là một chuyện tự nhiên thôi. Nếu bạn muốn buồn thì hãy buồn khi có người sinh ra đời: "Tội nghiệp thay! Họ lại đến nữa rồi. Họ sắp phải đau khổ và chết nữa".

10. Người hiểu biết ý thức rõ ràng rằng mọi pháp trên thế gian không có bản chất. Bởi vậy, Người hiểu biết không vui hay buồn vì họ không bị cuốn trôi theo các pháp thế gian luôn luôn biến đổi này. Trở nên vui là sinh. Trở nên buồn là tử. Chết rồi lại được sinh ra, và sinh ra lại chết nữa. Sống và chết trong từng phút giây là sự luân lưu bất tận của vòng sinh tử.

Thân thể

11. Nếu cơ thể này có thể nói thì suốt ngày nó sẽ nói với chúng ta: "Bạn không phải là chủ của tôi đâu! Bạn biết không?" Thật ra, nó đang nói với chúng ta đấy, nhưng nó dùng ngôn ngữ giáo pháp để nói nên chúng ta không hiểu được.

12. Mọi chuyện trên thế gian này chẳng tùy thuộc vào ta. Chúng đi theo chiều hướng tự nhiên của chúng. Cơ thể này có đường lối đi riêng của nó, ta không thể xen vào. Ta có thể làm cho thân này đẹp thêm chút ít, hấp dẫn hơn và sạch sẽ trong chốc lát như các cô gái để móng tay dài và tô son hồng, tạo ra vẻ duyên dáng đẹp đẽ. Nhưng khi tuổi già đến thì ai cũng như ai.Đường lối của cơ thể là như thế, vượt ra ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Chỉ một điều chúng ta có thể làm được, đó là làm đẹp tâm hồn mình.

13. Nếu cơ thể này thực sự là của ta thì nó sẽ nghe theo mệnh lệnh của ta. Khi ta nói: "Khôngđược già!" hay "Ta cấm mày không được đau!", nó có nghe lời ta không? Không! Nó chẳng đếm xỉa gì đến ý kiến của ta cả. Chúng ta chỉ là người thuê chứ không phải là chủ nhân của "căn nhà" này. Nếu nghĩ rằng cơ thể này là của ta thì ta sẽ đau khổ biết bao khi phải xa lìa nó. Thực ra, chẳng có một cái ta trường tồn bất biến, chẳng có một cái gì cố định hay bền vững mà ta có thể nắm giữ.

Hơi thở

14. Từ lúc mở mắt chào đời cho đến khi xa lìa cõi thế mà bạn chẳng có giây phút nào ý thức hơi thở vào ra trong cơ thể mình thì bạn đã sống xa rời với chính mình.

15. Thời gian là hơi thở của chúng ta trong hiện tại.

16. Bạn bảo rằng bạn quá bận rộn nên không có thời giờ để hành thiền? Bạn có thời giờ để thở không? Thiền là hơi thở của bạn. Tại sao bạn có thời giờ để thở mà không có thời giờ để hành thiền. Hơi thở là cái gì sống động của cuộc sống. Nếu bạn ý thức được rằng giáo pháp là sự sống động của cuộc sống thì bạn sẽ cảm nhận được rằng hơi thở và sự thực hành giáo pháp quan trọng ngang nhau.

Giáo Pháp

17. Giáo pháp là gì? Chẳng có gì không là giáo pháp.

18. Giáo pháp dạy cho ta những gì? Giáo pháp dạy cho ta cách sống. Giáo pháp dùng nhiều cách để dạy ta: qua đá, qua cây... và qua những gì đang nằm trước mắt ta. Thế nên, hãy giữ tâm thanh tịnh, tĩnh lặng để học cách nhìn, cách quán sát. Bạn sẽ thấy toàn thể giáo pháp tự hiển bày tại đây và ngay bây giờ. Bạn còn phải tìm kiếm nơi đâu và đợi lúc nào nữa?

19. Trước hết, phải dùng sự suy tư để tìm giáo pháp. Khi đã bắt đầu hiểu giáo pháp, hãy bắt tay vào việc thực hành. Khi thực hành bạn sẽ dần dần thấy giáo pháp. Và một khi thấy giáo pháp thì bạn với giáo pháp là một và bạn có niềm vui của chư Phật.

20. Hãy tìm giáo pháp ngay trong tâm bạn để thấy rõ cái gì đúng, cái gì sai, cái gì quân bình và cái gì không quân bình.

21. Chỉ có một điều thật sự kỳ diệu, đó là sự kỳ diệu của giáo pháp. Những sự kỳ diệu khác chẳng qua chỉ là thuật tráo bài khiến chúng ta xa lìa thực tại, xa lìa những tương quan trongđời sống con người, trong sinh tử và giải thoát.

22 Hãy biến mọi việc làm của bạn thành giáo pháp. Nếu cảm thấy không tốt đẹp thì hãy nhìn vào bên trong mình. Nếu đã biết sai lầm mà vẫn cứ làm thì đó là phiền não.

23. Khó tìm thấy người biết lắng nghe giáo pháp; khó tìm thấy người nhớ và thực hành giáo pháp; khó tìm thấy người nắm được giáo pháp và thấy giáo pháp.

24. Nếu có chánh niệm chúng ta sẽ thấy tất cả đều là giáo pháp. Nhìn những con thú trốn chạy khỏi nguy hiểm, ta sẽ thấy rằng chúng cũng như ta. Chúng trốn chạy khỏi đau khổ và tìmđến nơi hạnh phúc. Thú cũng sợ hãi, cũng sợ chết như ta. Khi có cái nhìn đúng theo chân lý, ta sẽ thấy loài thú và loài người chẳng có gì khác nhau. Chúng ta là những kẻ đồng hành trong sinh già đau chết.

25. Sự thực hành giáo pháp sẽ hoàn tất ở nơi chẳng có gì cả, nơi buông bỏ, nơi trống không, nơi gánh nặng đã được bỏ xuống, chẳng lệ thuộc vào thời gian hay không gian. Đó là nơi chấm dứt.

26. Giáo pháp không ở nơi xa tít mù khơi, trên bầu trời hay nơi những vị thần tiên trú ngụ. Giáo pháp nằm ngay ở đây. Giáo pháp liên quan đến chúng ta, đến những gì chúng ta đang làm trong hiện tại này. Đức Phật muốn chúng ta tiếp xúc với giáo pháp, nhưng chúng ta chỉ tiếp xúc với ngôn từ, sách vở và kinh điển... đó là tiếp xúc với cái bóng của giáo pháp chứ không phải tiếp xúc với chân giáo pháp đã được Đức Phật giảng dạy. Nếu chỉ làm như thế thì sao có thể gọi là thực hành tốt đẹp và đúng đắn. Người ta đã đi lạc quá xa rồi.

27. Hãy quan sát chính mình, đôi lúc an vui hạnh phúc, đôi lúc buồn nản khổ đau, đôi lúc thoải mái dễ chịu, đôi lúc uể oải bần thần... tất cả đều là giáo pháp. Bạn đã thấy giáo pháp chưa? Muốn hiểu giáo pháp này, bạn phải nhìn, phải đọc kinh nghiệm của chính mình.

28. Khi lắng nghe giáo pháp bạn phải mở rộng tâm hồn và an trú ngay giữa trung tâm. Đừng cố gắng tích tụ, lưu giữ vào ký ức những gì mình đã nghe. Hãy để cho giáo pháp trôi chảy trong tâm bạn tự hiển bày. Hãy để cho giáo pháp trôi chảy trong từng phút giây hiện tại. Những gì sẵn sàng để được lưu giữ sẽ được lưu giữ một cách tự nhiên chẳng cần bạn nhúng tay vào.

29. Khi diễn bày giáo pháp, bạn đừng thúc ép mình. Giáo pháp sẽ trôi chảy một cách tự nhiên, thích ứng với hoàn cảnh và phù hợp với những gì đang diễn ra trong hiện tại. Mỗi người có trình độ và khả năng thu nhận khác nhau, khi bạn ở vào đúng tầm mức thì giáo pháp sẽ tuôn tràn. Đức Phật hiểu rõ căn cơ của từng người. Ngài dùng phương pháp tự nhiên để giảng dạy. Không phải Ngài có năng lực siêu nhiên đặc biệt để giảng dạy, nhưng Ngài nhạy bén trước nhu cầu tâm linh của những người đến gặp Ngài, và Ngài đã dạy đạo đúng theo nhu cầu tâm linh của họ.

Tâm và trí

30. Chỉ có một cuốn sách đáng đọc nhất, đó là tâm của chính mình.

31. Đức Phật dạy chúng ta hãy vất bỏ tất cả những gì làm tâm ta đau khổ trong khi hành thiền. Phiền não đau khổ, chứ không phải tâm đau khổ. Chúng ta chẳng biết cái gì là tâm, cái gì là phiền não. Những gì không làm ta thỏa mãn thì ta không muốn gặp. Cuộc sống của chúng ta chẳng khốn khổ gì! Cái khốn khổ ở đây là không thỏa mãn, không hài lòng với cuộc sống. Thật vậy, chỉ có phiền não khốn khổ mà thôi.

31. Thế gian đang ngùn ngụt cháy. Trong sự nóng bỏng này, tâm thay đổi từ yêu sang ghét. Biết cách làm cho tâm an tịnh tĩnh lặng sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho thế gian.

32. Nếu tâm bạn an lạc hạnh phúc thì ở nơi nào bạn cũng an lạc hạnh phúc. Khi trí tuệ khai nở trong tâm bạn thì bất kỳ nơi nào bạn nhìn đến cũng đều là chân lý. Chân lý ở khắp mọi nơi, chẳng khác chi một khi đã biết đọc chữ thì ở đâu bạn cũng có thể đọc chữ được.

33. Nếu bạn cảm thấy không hài lòng ở một nơi, bạn sẽ cảm thấy không hài lòng ở mọi nơi. Chẳng có nơi nào bên ngoài làm bạn khó chịu. Nơi khó chịu nằm bên trong bạn.

34. Hãy nhìn vào tâm mình. Người mang vật nặng chẳng thấy gì, nhưng người ngoài nhìn vào thấy nặng. Vất bỏ mọi vật, buông bỏ tất cả, bạn sẽ nhẹ nhõm.

35. Tâm vốn an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm ra khỏi an tịnh tĩnh lặng thì bất an rối loạn sẽ nhảy vào. Khi nhìn thấy được bất an rối loạn này thì an tịnh tĩnh lặng sẽ trở về.

36. Phật giáo là đạo của tâm. Thế thôi! Người nào đào luyện tâm, người đó thực hành Phật giáo.

37. Khi đèn mờ, bạn không thể thấy màng nhện giăng ở góc phòng, nhưng lúc đèn sáng bạn có thể thấy rõ ràng để quét sạch đi. Cũng vậy, khi tâm trong sáng bạn sẽ thấy rõ phiền não để khử trừ.

38. Huấn luyện tâm không giống như huấn luyện cơ thể. Muốn cơ thể mạnh phải bắt cơ thể vận động, nhưng muốn tâm mạnh phải giữ tâm đứng yên.

39. Vì không nhìn thấy chính mình nên người ta làm mọi điều sai lầm. Họ không nhìn vào chính tâm mình. Khi sắp làm điều gì sai quấy, họ nhìn trước, ngó sau xem thử có ai nhìn thấy không: Mẹ mình thấy không? Chồng mình thấy không? Vợ mình thấy không? Con mình thấy không? Nếu không ai thấy, họ vội làm ngay. Đó là họ tự nhục mạ chính mình. Có một điều họ quên mất là chính họ cũng đang nhìn thấy họ đấy!

40. Hãy dùng tâm để nghe giáo pháp, đừng dùng tai.

41. Chiến đấu với phiền não là chiến đấu bên trong. Dùng bom đạn súng ống để đánh nhau là chiến đấu bên ngoài. Chiến thắng kẻ khác là đường lối của thế gian. Chiến thắng chính mình làđường lối của giáo pháp. Chúng ta không chiến đấu để chống lại ai cả mà chiến đấu để chinh phục chính tâm mình, kiên trì chống lại mọi tình cảm xung động của chính mình.

42. Nước mưa đến từ đâu? Nó đến từ những nguồn nước dơ bẩn trên mặt đất và bốc hơi mà thành. Thật kỳ lạ làm sao? Đối với phiền não, tâm bạn cũng có thể làm được như vậy, nếu bạn để nó làm.

43. Đức Phật dạy chúng ta hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa. Đức Phật chỉ chỉ cho ta con đường và nói: "Chân lý là như

vậy đó". Tâm ta có được như vậy không?

Vô thường

44. Các pháp trên thế gian hiện hữu qua sự thay đổi. Bạn không thể chống lại hay ngăn cản chúng. Hãy nghĩ xem, bạn có thể thở vào mà đừng thở ra được không? Làm như vậy có cảm thấy thoải mái không? Hoặc thở ra mà đừng thở vào sẽ như thế nào? Chúng ta không muốn chuyện đổi thay nhưng sự vật không ngừng thay đổi!

45. Nếu biết rằng mọi chuyện đều đổi thay thì bạn còn băn khoăn thắc mắc, suy nghĩ mông lung gì nữa! Bất kỳ chuyện gì xảy ra bạn chỉ cần tự nhủ: "À, lại một chuyện nữa! " Vậy thôi.

46. Lời nói bỏ qua sự vô thường không phải lời nói của kẻ trí.

47. Nếu bạn thấy rõ ràng sự đổi thay, thì bạn sẽ thấy được sự không thay đổi. Sự không đổi thay ở đây là: sự vật không thể nào không thay đổi. Nếu hiểu được rằng chỉ có sự đổi thay là không bao giờ thay đổi thì bạn hiểu được Đức Phật, và bạn có thể tôn trọng cúng dường Ngài một cách đúng đắn.

48. Nếu tâm bạn nói rằng bạn đã đắc quả thánh thứ nhất, hãy đến đảnh lễ bậc thánh thứ nhất. Ngài sẽ nói cho bạn biết rằng tất cả đều không vững bền. Nếu bạn gặp bậc thánh thứ hai, hãyđến đảnh lễ. Ngài sẽ nói cho bạn biết rằng tất cả không có gì chắc chắn. Nếu bạn gặp bậc thánh thứ ba, hãy đến đảnh lễ. Ngài chỉ nói không vững bền. Nếu bạn gặp bậc thánh thứ tư, hãy đến đãnh lễ. Ngài sẽ nói cho bạn biết rằng tất cả hoàn toàn không vững bền. Bạn sẽ nghe từ các bậc thánh rằng: "Tất cả đều không vững bền. Đừng dính mắc vào bất cứ cái gì."

49. Thỉnh thoảng tôi đi thăm những chùa tháp cổ. Một vài nơi bị đổ vỡ. Có thể một trong những người bạn tôi sẽ than: "Thật đáng tiếc." Tôi trả lời rằng: "Nếu không có sự đổ vỡ, thì chẳng có Đức Phật, chẳng có Giáo pháp. Nó đổ vỡ như thế vì nó hoàn toàn phù hợp với những lời Phật dạy.

50. Mọi sự trên thế gian đều đi theo đường lối tự nhiên. Không có khoa học nào có thể cản trở bước đi của chúng. Bạn có thể đến nha sĩ để chăm sóc răng. Nhưng dầu nha sĩ có săn sóc răng bạn kỹ lưỡng thế nào đi nữa, cuối cùng, chúng cũng đi theo đường lối của chúng. Ngay cả nha sĩ cũng bị hư răng. Mọi vật rốt cuộc rồi cũng tan rã cả.

51. Cái gì chắc chắn bền vững đây? Chẳng có gì ngoài đau khổ. Đau khổ đến và đi. Hạnh phúc lại thay chỗ cho đau khổ. Cứ thế mãi. Ngoài chuyện đó ra chẳng có gì nữa cả. Nhưng chúng ta là những kẻ lạc đường không ngừng chạy theo và nắm bắt dục lạc. Dục lạc không thật đâu, chỉ là sự thay đổi thôi.

Nghiệp

52. Người không hiểu giáo pháp khi làm điều quấy, họ thường nhìn quanh để xem có ai thấy không. Nhưng nghiệp của chúng ta luôn luôn theo dõi ta. Không thể nào thoát quả của nghiệp.

53. Hành động tốt đem lại quả tốt. Hành động xấu đem lại quả xấu. Đừng kỳ vọng thánh thần, chư thiên, những kẻ khuất mày khuất mặt sẽ bảo vệ bạn. Cũng đừng tin tưởng ngày tốt, ngày xấu. Đó là những điều không thật. Bạn sẽ luôn luôn đợi chờ ngày tốt, giờ tốt, tháng tốt năm tốt, vị thần này, vị thánh nọ. Tin tưởng vào những điều đó chỉ đem lại đau khổ cho bạn mà thôi. Hãy nhìn vào hành động và lời nói của bạn, nhìn vào nghiệp của bạn. Làm lành bạn sẽ gặt quả vui, làm ác bạn sẽ mang quả khổ.

54. Thực hành một cách đúng đắn bạn sẽ làm cho nghiệp cũ mất đi. Mọi chuyện đến rồi đi, sinh rồi diệt. Bạn hãy ý thức và để chúng diễn biến theo đường lối của chúng. Cũng như có hai cội cây, nếu bạn bón phân và tưới nước cho cội cây này và bỏ mặc cội cây kia thì bạn khỏi cần băn khoăn khi nhìn thấy một cội cây tốt tươi và một cội cây còm cõi.

55. Một số các bạn, hằng ngàn dặm từ Âu Mỹ hay các xứ xa xăm, đến thiền viện Pa Pong này để học hỏi giáo pháp. Các bạn phải trải qua nhiều khó khăn để đến được nơi này. Trong khi đó, có những người ở cách thiền viện chỉ một bức tường mà không hề bước chân vào cổng. Thử nghĩ xem các bạn có nghiệp tốt biết bao.

56. Làm việc gì xấu bạn không thể trốn đi đâu được. Dầu không ai thấy bạn đi nữa, bạn cũng tự thấy mình. Có trốn xuống hố sâu bạn cũng thấy mình ở đó. Không có cách nào trốn thoát các nghiệp đã tạo. Cũng vậy, tại sao bạn không thấy được sự ô nhiễm của mình? Bạn thấy tất cả - an tịnh, giao động, giải thoát, phiền não - Bạn tự thấy tất cả.

Hành thiền

57. Hãy bắt tay vào việc hành thiền, đừng đi loanh quanh đợi chờ gặp vị Phật tương lai nữa. Bạn đã đi loanh quanh đủ rồi.

58. Tôi nghe có người than phiền: "Ôi, năm nay là năm rất xấu đối với tôi." "Sao vậy?" "Tôi đau suốt năm. Tôi chẳng hành thiền được gì cả." Ô! Nếu họ không hành thiền khi cái chết gần kề thì họ hành thiền lúc nào? Nếu cảm thấy khỏe khoắn thoải mái, bạn có nghĩ rằng họ sẽ hành thiền không? Không. Họ chỉ lạc lối trong hạnh phúc. Nếu họ đau khổ họ vẫn không hành thiền. Họ cũng lạc lối trong đau khổ luôn. Tôi chẳng biết đến lúc nào họ mới nghĩ rằng họ phải hành thiền.

59. Tôi đã qui định thời biểu và nội qui của trường thiền rồi. Khỏi cần phải thay đổi nữa. Người nào muốn thay đổi, người đó không có chủ ý đến đây để hành thiền. Người như vậy thì làm sao kỳ vọng thấy được điều gì; dầu họ có luôn luôn nằm ngủ cạnh

tôi đi nữa cũng chẳng hề thấy tôi. Dầu họ có ngủ cạnh đức Phật đi nữa họ cũng chẳng hề thấy Phật nếu họ không hành thiền.

60. Đừng nghĩ rằng chỉ cần ngồi nhắm mắt là hành thiền. Nếu nghĩ như vậy thì hãy gấp rút thay đổi tư tưởng đó đi. Hành thiền đều đặn là giữ chánh niệm trong mọi lúc, dầu đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm. Sau giờ ngồi thiền đừng nghĩ rằng bạn đã xả thiền; phải biết rằng đó chỉ là là sự thay đổi tư thế thôi. Nếu được như vậy bạn sẽ có bình an thực sự. Dầuđang ở đâu bạn cũng phải luôn luôn sống trong thiền, luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

61. "Dầu máu cạn thịt khô, chỉ còn da bọc lấy xương... ta sẽ không rời khỏi nơi này nếu không đắc đạo." Đọc câu kinh này bạn nghĩ rằng bạn phải tận lực cố gắng; bạn phải làm giống như Đức Phật. Nhưng bạn quên nghĩ rằng xe bạn quá nhỏ và xe Phật rất là to lớn. Với chiếc xe nhỏ bé như vầy thì làm sao chỉ trong một lần bạn có thể chở hết tất cả. Phật là một chuyện mà bạn là một chuyện khác.

62. Tôi đi khắp nơi để tìm chỗ hành thiền; tôi chẳng biết rằng nó nằm sẵn tại đây, trong tâm tôi. Thiền nằm ngay trong bạn: sinh, già, đau, chết nằm ngay trong bạn chứ chẳng ở đâu xa. Tôi đi khắp mọi nơi cho đến khi mệt lả muốn đứt hơi, lúc ấy mới chịu dừng, và khi dừng tôi nhận ra rằng cái mà tôi đi tìm... nằm ngay trong tôi.

63. Không phải hành thiền để thấy thiên đường mà để chấm dứt đau khổ.

64. Đừng dính mắc vào hình ảnh hay ánh sáng trong lúc thiền; đừng lên xuống theo chúng. Bộ thấy ánh sáng trong lúc thiền vĩ đại lắm sao? Cái đèn bấm của tôi cũng có ánh sáng vậy. ánh sáng hay hình ảnh trong tâm trong lúc hành thiền không giúp chúng ta chấm dứt phiền não.

65. Không hành thiền thì bạn chẳng khác nào kẻ mù và điếc. Không phải dễ dàng thấy giáo pháp đâu. Bạn phải hành thiền để thấy những gì bạn chưa từng thấy. Không phải mới sinh ra bạn đã là thầy giáo ngay. Bạn phải đi học và làm học trò trước. Bạn chỉ thấy được vị chua của chanh khi bạn nếm chanh.

66. Khi hành thiền nếu có tư tưởng nào đến hãy nói: "Đó không phải là việc của ta!"

67. Khi cảm thấy làm biếng ta phải hành thiền. Không phải chỉ những lúc cảm thấy đầy năng lực hay thoải mái mới hành thiền. Đó là thực hành theo lời Phật dạy. Chúng ta chỉ chịu hành thiền khi cảm thấy thoải mái. Nhưng phải đi đâu để tìm sự thoải mái. Muốn cắt đứt tham ái mà bạn lại thực hành theo tham ái vậy sao?

68. Phải luôn luôn quán sát chính mình trong khi làm bất kỳ việc gì. Chỉ đọc sách thôi thì không khởi sinh được gì cả. Ngày ngày trôi qua nhưng chúng ta chẳng nhìn thấy được chính mình. Người biết hành thiền là người thực sự nỗ lực hành thiền để

biết.

69. Có nhiều cách hành thiền, nhưng tất cả đều trở về chỗ: Hãy để mọi sự tự nhiên. Thoát ra ngoài chiến trường, đặt chân đến nơi an lành mát mẻ. Tại sao không thử xem? Bạn có dám không?

70. Chỉ nghĩ đến hành thiền mà không hành thì chẳng khác nào thả mồi bắt bóng, bỏ cái thựcđể lấy cái mơ hồ, giả tạo.

71. Khi mới hành thiền được vài năm, tôi vẫn còn chưa tự tin. Sau khi có nhiều kinh nghiệm tôi biết tin vào tâm tôi. Khi bạn có sự hiểu biết sâu xa như thế này thì bất kỳ chuyện gì xảy ra bạn có thể để chúng tự nhiên và mọi chuyện chỉ đến rồi đi thôi. Bạn sẽ đạt đến một nơi tâm bạn sẽ biết phải làm gì.

72. Dính mắc vào sự an tịnh còn tệ hại hơn là giao động bất an. Bởi vì ít ra bạn còn muốn thoát khỏi giao động, trong khi đó bạn hài lòng với an tịnh và không tiến xa hơn. Khi hành thiền mà tâm an lạc tĩnh lặng thì hãy thản nhiên tiếp tục việc hành thiền mà đừng dính mắc vào chúng.

73. Hành thiền là quán sát tâm và các cảm giác của tâm. Không có chuyện chạy theo hay tranh đấu gì cả. Hơi thở vẫn tiếp tục trong khi bạn làm việc. Thiên nhiên lo mọi chuyện của thiên nhiên. Việc của chúng ta là nỗ lực chánh niệm, nhìn vào bên trong để ý thức một cách rõ ràng. Thiền là vậy.

74. Không hành thiền đúng đắn thì tâm sẽ lang bạt giao động. Tâm lang bạt giao động thì chẳng khác nào đã chết. Tự hỏi xem thử bạn có đủ thì giờ để hành thiền khi bạn sắp chết không. Hãy thường xuyên tự hỏi: "Khi nào ta chết?" Thực hành theo cách này, tâm bạn sẽ tỉnh thức trong mọi lúc, ý thức luôn luôn có mặt và chánh niệm tự động theo sau, trí tuệ phát sinh, nhìn thấy sự vật như thực và rất rõ ràng. Chánh niệm trông chừng, canh giữ tâm, giúp tâm biết được các cảm giác khởi sinh trong mọi lúc, ngày cũng như đêm. Có chánh niệm là có an tịnh tĩnh lặng và tự chủ.

75. Điều căn bản trước tiên trong việc hành thiền là phải thành thật và nghiêm túc. Thứ hai là thận trọng đề phòng các hành động sai. Thứ ba là phải ít mong cầu và biết đủ. Nếu biết tri túc trong lời nói và trong mọi chuyện thì sẽ thấy được chính mình; tâm sẽ không còn lang thang vôđịnh mà có căn bản giới, định và huệ.

76. Thoạt đầu bạn vội vã đi tới, vội vã đi lui, và vội vã dừng lại. Bạn tiếp tục hành thiền như thế cho đến khi bạn đến một chỗ, ở đó dường như đi đến cũng không đúng, đi lui cũng không đúng, dừng lại một chỗ cũng không đúng. Thế là chấm dứt. Không có dừng, không có đi, không có về. Thế là chấm dứt. Ngay chỗ đó, bạn sẽ thấy chẳng có gì cả.

77. Nên nhớ là bạn hành thiền không phải để đạt được "một cái gì" cũng không phải để

loại trừ "một cái gì". Không phải hành thiền với tham ái mà với xả bỏ. Nếu bạn "muốn" điều gì thì bạn đã đi ra ngoài thiền.

78. Cốt tủy của đạo thật giản dị. Không cần phải giải thích dông dài. Loại bỏ yêu ghét và để mọi sự tự nhiên. Đó là những điều tôi thực hành trong việc tu tập của tôi.

79. Hỏi sai chứng tỏ bạn vẫn còn hoài nghi. Việc hành thiền chỉ tốt đẹp khi nào nó giúp ích cho việc quán sát của bạn. Nhưng thấy chân lý hay không, tùy thuộc ở sự thực hành của bạn.

80. Thực hành là học cách xả bỏ chứ không phải để gia tăng sự dính mắc. Giác ngộ sẽ đến khi bạn chấm dứt ham muốn.

81. Nếu bạn có đủ thì giờ để chánh niệm, bạn có đủ thì giờ để hành thiền.

82. Hỏi: Khi hành thiền nếu có nhiều chuyện lạ diễn ra trong tâm thì nên tìm hiểu chúng hay chỉ ghi nhận sự đến đi của chúng?

Trả lời: Thấy một người đi ngang qua, nếu đó là người lạ bạn sẽ tự hỏi: "Ai vậy? Hắn đi đâu? Làm gì?". Nếu đó là người quen, bạn chỉ cần ghi nhận sự đi ngang qua của hắn mà thôi.

83. "Mong ước" trong lúc hành thiền có thể là bạn hay kẻ thù. Nếu là bạn, nó sẽ khiến ta muốn hành thiền, muốn tìm hiểu, muốn chấm dứt khổ đau. Nếu là kẻ thù, nó sẽ khiến ta mong ước những gì chưa xảy ra, muốn đối tượng của mình có được những gì mà chính đối tượng đó không có. Nhưng cuối cùng, chúng ta phải xả bỏ mọi mong ước, ngay cả mong ước giác ngộ, mới giải thoát được.

84. Hỏi: Có cần phải trình pháp hằng ngày không?

Trả lời: Hãy tự xem xét tâm mình, tự trình pháp cho mình. Một vị sư có thể hôm nay đang nóng giận hoặc tham muốn điều gì. Vị sư đó thể chẳng cần đến hỏi tôi điều này, phải không?

85. Cơ thể ta là tập hợp của tứ đại. Chúng ta dùng sự chế định để mô tả sự vật, nhưng chúng ta lại dính mắc vào sự chế định và xem chúng là cái gì thực có. Như người và vật được đặt tên chẳng hạn. Bây giờ, chúng ta thử trở về với thời kỳ trước khi mọi vật được đặt tên, và gọiđàn ông là "đàn bà" và đàn bà là "đàn ông" thì có gì khác biệt đâu? Thế nhưng, bây giờ đã dính mắc vào tên và sự chế định rồi nên chúng ta có chiến tranh về giới tính và các loại chiến tranh khác. Hành thiền là nhìn xuyên thấu tất cả những điều này để có thể đạt đến chỗ vô điều kiện và bình an, không chiến tranh, không hận thù.

87. Nhiều người trở thành nhà sư vì có đức tin, nhưng về sau họ giẫm đạp lên những

lời dạy của Đức Phật. Họ có kiến thức sâu rộng hơn, nhưng họ không chịu thực hành. Thật vậy, ngày nay có rất ít người thật sự thực hành.

88. Lý thuyết và thực hành - cái đầu là biết tên thuốc và cái sau là biết đi tìm thuốc và uống thuốc.

89. Âm thanh - bạn thích tiếng chim hót nhưng ghét tiếng xe chạy. Bạn sợ chốn đông người và tiếng động, và bạn muốn sống trong rừng một mình. Hãy bỏ đi tiếng động và hãy chăm sóc trẻ thơ. "Trẻ thơ" ở đây là sự thực hành.

90. Một chú tân sa di hỏi rằng thiền sinh mới phải hành thiền như thế nào. Ajahn Chah trả lời:

- Giống như thiền sinh cũ.

- Vậy thiền sinh cũ hành thiền như thế nào?

- Vẫn giữ như vậy.

91. Người ta bảo rằng những lời dạy của Đức Phật rất đúng, nhưng khó áp dụng trong xã hội. Chẳng hạn như họ nói: "Tôi còn trẻ, không có cơ hội hành thiền, khi già tôi sẽ hành thiền." Bạn có thể nói rằng: "bây giờ còn trẻ tôi chẳng có thì giờ để ăn khi tôi già tôi sẽ ăn không?" Nếu dúi vào bạn một khúc lửa đỏ, bạn sẽ nhảy dựng lên. Đúng vậy, nhưng vì sống trong xã hội này nên bạn không thể tránh được nó.

92. Giới, Định, Huệ là cốt tủy của việc thực hành trong Phật giáo. Giới giữ cho thân khẩu trong sạch. Và thân là chỗ cư ngụ của tâm. Như vậy, trong việc thực hành phải có đầy đủ giới, định, huệ. Giống như một khúc gỗ dược cắt làm ba phần, nhưng thật ra cũng chỉ là một khúc gỗ thôi. Không thể vất thân khẩu đi, cũng không thể vất tâm đi. Chúng ta phải thực hành với cả thân và tâm. Như vậy, giới định huệ là một tập hợp hài hòa, cùng nhau làm việc.

Phi ngã

93. Một bà cụ già mộ đạo từ một tỉnh kế cận đến Wat Ba Pong hành hương. Bà thưa với Ajahn Chah rằng bà chỉ có thể ở đây một thời gian ngắn thôi vì bà còn phải trở về nhà để coi chừng coi đổi mấy đứa chắt của bà. Bà cũng thưa với Ajahn Chah là vì bà đã quá già nên xin Ngài ban cho bà một thời pháp ngắn.

Ajahn Chah trả lời: Này, bà cụ hãy lắng nghe! ở đây không có ai hết, chỉ như vậy thôi. Không có ai là chủ nhân, không có ai già, không có ai trẻ không có ai tốt, không có ai xấu, không có ai mạnh, không có ai yếu. Chỉ vậy thôi... vậy thôi. Tất cả đều trống rỗng, chỉ các yếu tố khác nhau của thiên nhiên tác dụng hỗ tương thôi. Không có ai sinh ra mà cũng chẳng có ai chết đi. Người nào nói về cái chết là người đó nói chuyện như đứa

con nít không hiểu gì hết. Trong ngôn ngữ của tâm, nghĩa là ngôn ngữ của Phật Pháp, không hề có chuyện đó.

94. Căn bản của những lời dạy của Đức Phật là hiểu rõ tự ngã chỉ là trống không. Nhưng người học hỏi giáo pháp tạo nên ý niệm tự ngã, thế nên họ không muốn gặp đau khổ hay khó khăn. Họ muốn mọi chuyện đều dễ dàng, thoải mái. Họ muốn chấm dứt đau khổ, nhưng nếu họ vẫn còn tự ngã thì làm sao hết đau khổ được.

95. Một khi bạn hiểu thì mọi chuyện đều dễ dàng, đơn giản và trực tiếp. Khi sự vật vừa lòng khởi sinh, hiểu rằng chúng là trống rỗng, không phải là của ta. Khi sự vật không vừa lòng khởi sinh, hiểu rằng chúng trống rỗng, không phải là của ta. Thế là chúng biến mất ngay. Đừng đồng hóa chúng với mình, cũng đừng cho mình là chủ nhân của chúng. Nếu bạn cho rằng câyđu đủ này là của bạn thì bạn sẽ đau khổ biết bao khi có ai đốn ngã nó. Hiểu rõ được điều đó tâm bạn sẽ thăng bằng. Khi tâm tiến đến chỗ thăng bằng thì đó là chánh đạo, những lời dạy chân chánh của Đức Phật, dẫn đến giải thoát.

96. Người ta không chịu nghiên cứu học hỏi cái vượt ra ngoài tốt xấu. Họ thường nói: "Tôi sẽ như thế này, tôi sẽ như thế kia." Nhưng họ chẳng hề nói: "Tôi sẽ chẳng là gì cả bởi vì thật sự chẳng có tôi." Đó là cái họ cần phải học mà họ không chịu học.

97. Khi hiểu rõ vô ngã thì gánh nặng của cuộc sống sẽ được bỏ xuống, sẽ an lạc với mọi sự. Không còn dính mắc vào tự ngã, vào hạnh phúc thì sẽ có hạnh phúc thật sự. Hãy tập xả bỏ một cách tự nhiên, không cần tranh đấu gay go, chỉ đơn thuần xả bỏ, sự vật thế nào thì cứ để nó thế đó -- không nắm giữ, không dính mắc, tự do giải thoát.

98. Thân thể bao gồm bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa. Khi chúng kết hợp và tạo thành cơ thể, ta gọi chúng là đàn ông, đàn bà, cho chúng một cái tên để có thể dễ dàng nhận ra chúng, nhưng thực ra chẳng có ai trong đó cả - chỉ có đất, nước, gió, lửa mà thôi. Đừng bị kích động hay quá dính mắc vào thân thể. Nếu thực sự nhìn vào bên trong, bạn sẽ thấy chẳng có ai trong đó cả.

Bình an

99. Hỏi: Thế nào là bình an?

Trả lời: Thế nào là hỗn loạn? Bình an là không hỗn loạn.

100. Bình an nằm ngay trong chúng ta, nó ở cùng chỗ với bất an và đau khổ. Không thể tìm bình an trong rừng sâu hay trên đồi cao. Cũng không thể tìm bình an nơi vị thầy khả kính khả ái. ở đâu có đau khổ ở đó có con đường thoát ly.

101. Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ. Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Xả bỏ nhiều sẽ có nhiều bình an. Xả bỏ hoàn toàn

sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc đấu tranh với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

100. Thực vậy, chẳng có cái gì là của con người cả. Dầu chúng ta là gì đi nữa cũng chỉ là cái vỏ bề ngoài mà thôi. Bóc khỏi cái lớp vỏ này, chúng ta sẽ chẳng thấy gì ngoài những đặc tính phổ thông: Sinh ở giai đoạn đầu, thay đổi ở giai đoạn giữa và chấm dứt ở giai đoạn cuối. Tất cả chỉ có vậy. Nếu nhìn mọi vật như thế thì chẳng còn vấn đề gì nữa và chúng ta sẽ hài lòng và bình an.

101. Hãy nhận biết điều gì tốt điều gì xấu, dầu bạn đang du hành hay đang định cư ở một chỗ nào. Không thể tìm thấy bình an trên đồi cao, trong rừng sâu hay trong hang động. Dầu có đi đến nơi Phật thành đạo đi nữa cũng không tới gần chân lý hơn.

102. Tìm kiếm những gì bên ngoài chúng ta chỉ là sự so sánh và phân biệt. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách này. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách truy tầm cho ra một người hay một vị thầy hoàn hảo. Đức Phật dạy chúng ta phải tìm kiếm giáo pháp, tìm kiếm chân lý chứ đừng tìm kiếm người nào.

103. Ai cũng có thể làm nhà gạch hay nhà gỗ, nhưng đó không phải là nhà của ta mà là nhà của thế gian và bị luật thế gian chi phối. Bình an nội tâm mới thực sự là nhà của ta.

106. Rừng là nơi bình an, phải không? Vậy tội tình chi nắm chặt trong tay những gì làm bạn rối rắm. Hãy để cho thiên nhiên dạy bạn. Nghe tiếng chim kêu rồi xả bỏ. Hiểu rõ thiên nhiên bạn sẽ hiểu rõ giáo pháp. Hiểu rõ giáo pháp bạn sẽ hiểu rõ thiên nhiên.

107. Truy tầm bình an bên ngoài chẳng khác nào tìm kiếm rùa có râu, bạn không thể nào tìmđược. Nhưng khi tâm bạn sẵn sàng thì bình an sẽ tự tìm đến bạn.

108. Giới, Định, Huệ tạo nên Đạo. Nhưng Đạo không phải là Chân Pháp, không phải là mục tiêu. Đạo chỉ là con đường dẫn đến mục tiêu. Như bạn muốn đi từ Bangkok đến thiền viện Wat Ba Pong chẳng hạn. Con đường rất cần thiết cho hành trình của bạn, nhưng mục tiêu của bạn là thiền viện chứ không phải là con đường. Cũng thế, chúng ta có thể nói rằng Giới, Định, Huệ ở ngoài chân lý của Đức Phật nhưng là con đường dẫn đến chân lý này. Phát triển Giới,Định, Huệ, bạn sẽ có sự bình an kỳ diệu nhất.

Đau khổ

109. Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đau khổ đầu tiên là chấp giữ những gì ưa thích và chán bỏ những gì không ưa thích. Đau khổ thứ hai là can đảm và trì chí theo dõi sự không ngừng thay đổi của các cảm giác: hạnh phúc, đau khổ, vui vẻ, buồn chán, vừa lòng, phật ý... Đau khổ này dẫn đến chỗ bình an.

110. Chúng ta muốn tìm một con đường dễ dàng. Nhưng không có đau khổ thì không có trí tuệ. Để cho trí tuệ chín muồi bạn phải ngã đổ và khóc than nhiều lần trong khi

hành thiền.

111. Chúng ta trở thành những nhà sư hay những ni cô không phải để được ăn ngon, ngủ ngon và thoải mái, nhưng để hiểu rõ đau khổ:

- Làm thế nào để chấp nhận đau khổ...

- Làm thế nào để thoát khỏi đau khổ...

- Làm thế nào để đau khổ không khởi sinh...

Vậy thì, đừng làm những gì gây ra đau khổ, như đừng tham luyến chẳng hạn; nếu không, đau khổ chẳng buông tha bạn đâu.

112. Thực ra, hạnh phúc chỉ là biến thể của đau khổ dưới một hình thái tế nhị. Dính mắc vào hạnh phúc cũng như dính mắc vào đau khổ nhưng bạn không thấy đó thôi. Đừng nghĩ rằng nắm giữ hạnh phúc là xa lìa đau khổ. Cả hai dính chặt vào nhau không thể tách rời. Đức Phật chỉ cho chúng ta biết đau khổ là kẻ thừa kế tai hại của hạnh phúc. Hãy xem đau khổ và hạnh phúc ngang nhau. Khi hạnh phúc khởi sanh, đừng quá vui mừng mà bị cuốn trôi đi; khi đau khổ đến cũng đừng quá thất vọng mà bị nhận chìm vào dòng thác lũ.

113. Khi đau khổ phát sinh, hãy ý thức rằng chẳng có ai nhận chịu đau khổ. Nếu nghĩ rằng đau khổ và hạnh phúc là của bạn thì bạn sẽ không bao giờ tìm thấy bình an.

114. Người đau khổ sẽ nhân sự đau khổ này mà có trí tuệ. Nếu không đau khổ, họ sẽ không quán sát và không có trí tuệ. Không trí tuệ thì không hiểu biết. Không hiểu biết sẽ không thoát khỏi khổ đau. Vậy thôi! Thế nên phải nỗ lực và kiên trì hành thiền. Để rồi khi nhìn lại thế gian này sẽ không còn sợ hãi như trước nữa. Đức Phật thành đạo chính trong thế gian này chứ không phải ngoài thế gian này.

115. Lợi dưỡng và khổ hạnh là hai lối đi không được Đức Phật khuyến khích. Đó chỉ là hạnh phúc và đau khổ mà thôi. Chúng ta tưởng rằng mình thoát khỏi đau khổ, nhưng thực ra không phải vậy, chúng ta chỉ dính mắc vào hạnh phúc. Nếu dính mắc vào hạnh phúc, chúng ta lại đau khổ lần nữa. Sự thực là vậy, nhưng người ta nghĩ ngược lại.

116. Khổ chỗ này người ta chạy đến chỗ kia. Chỗ mới này khổ họ lại chạy nữa. Họ tưởng rằng chạy thoát khỏi khổ đau, nhưng thực ra không phải vậy. Họ mang đau khổ đi mọi nơi mà không biết. Không biết đau khổ sẽ không biết nguyên nhân của khổ đau. Không biết nguyên nhân của khổ đau sẽ không biết chấm dứt đau khổ. Do đó không có cách gì để thoát khỏi khổ đau.

117. Học trò ngày nay có nhiều kiến thức hơn học trò ngày xưa. Họ sống trong tiện nghi và có đầy đủ những gì họ cần. Nhưng họ có nhiều đau khổ và rối rắm hơn trước.

Tại sao vậy?

118. Đừng là Bồ tát, đừng là A la hán, đừng là gì cả. Nếu là Bồ tát, bạn sẽ đau khổ. Nếu là A la hán bạn sẽ đau khổ. Nếu là gì đó bạn sẽ đau khổ. Khi ngồi chỉ là ngồi. Khi đi chỉ là đi. Thế thôi!

119. Thương và ghét, cả hai đều đau khổ bởi vì đều do tham ái gây ra. Muốn là khổ. Muốn mà không được cũng khổ. Ngay cả khi có được cái mà bạn muốn, cũng là đau khổ nữa, bởi vì khi được chúng, bạn lại lo sợ sẽ mất chúng. Làm sao có thể sống hạnh phúc khi tâm đầy lo sợ?

120. Khi nóng giận, bạn thấy tốt hay xấu? Nếu thấy xấu thì tại sao không vất bỏ đi mà khư khư giữ lấy làm gì? Bạn cho rằng mình thông minh và trí tuệ, vậy thì dại chi mà giữ những của nợ ấy? Có lúc tâm sân hận có thể làm cho cả nhà gây gỗ nhau và làm cho bạn khóc suốt đêm; sau đó vẫn còn hậm hực và đau khổ. Nếu bạn thấy được sự đau khổ của sân hận thì hãy vất bỏ đi. Nếu không chịu vất bỏ thì nó sẽ gây đau khổ cho bạn dài dài, chẳng lúc nào dừng nghỉ. Thế gian đau khổ này là như vậy đó. Nếu bạn biết rõ nó, bạn sẽ giải quyết được mọi khó khăn.

121. Một phụ nữ muốn biết làm thế nào để đương đầu với sân hận. Tôi hỏi cô ta khi cơn giận nổi lên thì sân hận này là của ai vậy. Cô ta trả lời chính là của cô. Nếu sân hận đúng là của cô thì cô có thể bảo sự sân hận này ra đi được không? Sân hận không chịu nghe lời cô ta. Giữ sự sân hận như giữ của riêng sẽ gặp nhiều đau khổ. Nếu sân hận thực sự là của ta thì nó hẳn phải nghe lời ta. Nếu không nghe lời ta thì nó chẳng phải của ta. Tâm sân hận đã đánh lừa ta rồi đó. Đừng ngã theo nó. Dầu tâm vui hay buồn cũng đừng ngã theo nó. Lúc nào nó cũng là thứ lừa dối thôi.

122. Sự vật vô thường mà cứ cho là bền vững thì chỉ chuốc lấy đau khổ mà thôi.

123. Phật lúc nào cũng có mặt để dạy dỗ chúng ta. Hãy tự mình tìm thấy. Có hạnh phúc và có bất hạnh. Có vui và có khổ. Chúng luôn luôn có mặt. Hiểu bản chất của vui và khổ là thấy Giáo pháp, thấy Phật. Phật Pháp không xa rời thế gian pháp.

124. Quán sát kỹ càng ta sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ giống nhau. Nóng và lạnh cũng như vậy. Ta có thể chết thiêu vì lửa và chết cóng vì lạnh. Chẳng có gì hơn kém. Hạnh phúc và đau khổ cũng vậy. Ai ai cũng muốn hạnh phúc, chẳng có người nào muốn khổ đau. Niết bàn chẳng có ham muốn. Niết bàn chỉ có an tịnh tĩnh lặng.

Thầy giáo

125. Này bạn ơi! Bạn là thầy dạy của chính mình đó. Tìm kiếm một vị thầy không giúp bạn giải tỏa hoài nghi. Tìm hiểu chính mình để thấy sự thật bên trong, không phải bên ngoài. Tự hiểu mình là điều quan trọng nhất.

125. Một vị thầy của tôi ăn rất nhanh, khi ăn gây ra tiếng động ồn ào; thế mà thầy lại dạy chúng tôi phải ăn chầm chậm và chánh niệm. Quán sát thầy, tôi lấy làm thất vọng và buồn nản. Tôi đau khổ trong khi ông ta vẫn tự nhiên. Thật ra, tôi đã quán sát bên ngoài mà không quán sát chính tôi. Sau này, tôi mới hiểu rõ điều đó. Có nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng cẩn thận. Trong khi một số người khác lái xe rất chậm, nhưng gây nhiều tai nạn. Đừng dính mắc vào những qui luật có sẵn. Đừng dính mắc vào hình thức bên ngoài. Nên nhìn người ngoài mười phần trăm và để chín mươi phần trăm nhìn lại chính mình.

127. Rất khó dạy giới luật. Một số hiểu nhưng không thèm thực hành. Một số không hiểu nhưng không chịu tìm hiểu. Tôi chẳng biết phải dạy họ như thế nào. Tại sao lại có những người như vậy? Không biết là đã tệ hại rồi, nhưng ngay cả khi tôi dạy họ, họ cũng không nghe. Họ nghi ngờ pháp thực hành. Họ luôn luôn hoài nghi. Họ muốn đến Niết bàn nhưng không muốn thực hành. Thật là trở ngại. Khi bảo họ hành thiền, họ sợ hãi; và nếu không sợ thì họ chỉ ngồi ngủ. Phần lớn đều thích làm những điều mà tôi không dạy. Đó là cái khổ của kẻ làm thầy.

128. Nếu có thể thấy chân lý của Đức Phật một cách dễ dàng thì chúng ta không cần phải có nhiều thầy dạy. Khi hiểu những lời dạy của Đức Phật thì chúng ta chỉ cần làm những gì cần làm. Những điều làm thầy khó khăn là học trò không chấp nhận giáo pháp, tranh biện với giáo pháp và tranh biện với thầy. Trước mặt thầy, họ làm như họ tốt đẹp, nhưng sau lưng thầy họ là những tên trộm. Dạy đạo khó khăn thật!

129. Tôi chẳng bao giờ dạy học trò sống và thực hành một cách tùy tiện, thiếu chánh niệm. Nhưng đó là những điều họ làm khi tôi vắng mặt. Nếu hỏi cảnh sát là quanh đây có trộm không thì họ trả lời là không, bởi vì cảnh sát không thấy. Nhưng khi không có cảnh sát thì trộm lại hoành hành. Vào thời Đức Phật cũng vậy. Bởi thế, hãy tự quán sát, theo dõi chính mình, đừng quan tâm gì đến chuyện người khác.

130. Vị chân sư thường chỉ dạy những cách hành thiền khó khăn, đòi hỏi nhiều nỗ lực của bạn để loại bỏ tự ngã. Dầu có gì xảy ra cũng đừng bỏ thầy. Hãy để thầy hướng dẫn bạn, bởi vì bạn rất dễ quên đường thực hành.

131. Mối hoài nghi đối với thầy có thể giúp bạn. Hãy nhận từ thầy những gì tốt đẹp và hãy ý thức việc thực hành của chính mình. Trí tuệ sẽ đến khi chính bạn tự quán sát và phát triển.

132. Không phải thầy bảo trái cây ngon ngọt là tin ngay mà không cần biết gì nữa. Tự mình nếm thử để biết hương vị thật sự thì mọi nghi ngờ sẽ tiêu tan.

133. Thầy là người chỉ cho ta con đường. Thành công hay không do chính sự thực hành của ta.

134. Đôi khi việc dạy dỗ thật khó khăn. Nhà sư chẳng khác nào một cái giỏ rác để

người ta vất bỏ mọi vấn đề bực dọc và phiền toái vào. Càng dạy nhiều học trò thì rác bẩn càng nhiều. Nhưng dạy dỗ là một cách thực hành tốt đẹp. Dạy dỗ giúp ta phát triển kiên nhẫn và hiểu biết.

135. Thầy không thể giải tỏa nổi khó khăn của chúng ta. Thầy chỉ là nơi để học đạo. Thầy không thể làm cho đạo sáng tỏ hơn. Những điều thầy dạy là để thực hành chứ không phải chỉđể nghe suông. Đức Phật chẳng bao giờ tán dương sự tin tưởng vào người khác. Phải tin tưởng chính mình. Điều này thật khó khăn. Nhưng phải như vậy. Chúng ta nhìn bên ngoài nhưng chẳng bao giờ thấy. Phải thật sự thực hành. Hoài nghi không tiêu tan do học hỏi nơi kẻ khác mà do liên tục thực hành.

Hiểu biết và trí tuệ

136. Không ai và chẳng có gì có thể giải thoát cho bạn. Chỉ có sự hiểu biết của chính bạn mới giải thoát cho bạn mà thôi.

137. Tên khùng và vị A La Hán đều biết mỉm cười: nhưng vị A La Hán biết tại sao mình mĩm cười còn tên khùng thì không.

138. Người trí quán sát người khác, nhưng quán sát với trí tuệ chứ không phải với si mê. Quán sát với trí tuệ có thể học hỏi nhiều, nhưng quán sát với si mê thì chỉ tìm thấy lỗi của người khác mà thôi.

139. Điều phiền toái thực sự là biết mà không làm. Không biết nên không làm là chuyện thường, nhưng biết mà không chịu làm thì đó là một vấn đề.

140. Nghiên cứu sách vở không quan trọng lắm. Dĩ nhiên kinh điển là đúng nhưng không diễn đạt hết chân lý. Kinh điển là ngôn từ, chữ viết; mà ngôn từ và chữ viết khả năng diễn đạt có giới hạn. Chẳng hạn như danh từ "sân hận" không thể diễn tả được trạng thái nóng nảy, giận hờn; cũng như nghe tên một người, khác với gặp người ấy. Chỉ có kinh nghiệm của chính bạn mới đem lại đức tin thực sự.

141. Nếu nhìn sự vật với trí tuệ nội quán thì sẽ không bị dính mắc vào chúng. Tốt hay xấuđến, vui hay buồn đến hãy nhìn chúng rồi để chúng ra đi thì bạn sẽ không dính mắc. Dầu tham lam hay sân hận có đến đi nữa bạn cũng dùng trí tuệ để nhìn thấy bản chất vô thường của chúng và để chúng tự ra đi. Nếu phản ứng lại chúng, yêu hay ghét chúng, thì rắc rối sẽ xảy ra. Phản ứng, không những chứng tỏ bạn là người không có trí tuệ mà còn làm cho đau khổ gia tăng.

142. Hiểu biết chân lý thì sẽ không còn suy nghĩ và trở thành người có trí tuệ. Không hiểu biết thì suy nghĩ sẽ nhiều hơn trí tuệ hoặc chẳng có chút trí tuệ nào. Suy nghĩ nhiều mà không có trí tuệ sẽ đau khổ tận cùng.

143. Thiên hạ ngày nay chẳng muốn tìm hiểu chân lý. Họ học hỏi chỉ để có sự hiểu biết

cần thiết hầu nuôi thân, cấp dưỡng gia đình và chăm sóc lẫn nhau mà thôi. Đối với họ thì sự thông minh, linh lợi có giá trị hơn trí tuệ.

Giới hạnh

144. Hãy thận trọng trong việc giữ gìn giới luật. Cốt tủy của giới luật là sự hổ thẹn. Nếu còn hoài nghi thì hãy khoan phát biểu ý kiến, khoan làm. Đó là giới luật. Không còn hoài nghi thì mới trong sạch, thanh tịnh.

145. Có hai trình độ thực hành giáo pháp. Gìn giữ giới luật là phần căn bản đầu tiên. Giới luậtđem lại hạnh phúc, thoải mái và hòa hợp. Thứ đến - tích cực hơn - không liên quan đến sự thoải mái - đó là thực hành giáo pháp để tỉnh thức và giải thoát tâm mình ra khỏi mọi ràng buộc. Giải thoát tâm là cội nguồn của từ bi và trí tuệ.

146. Giới hạnh là cha mẹ của giáo pháp nẩy nở trong chúng ta. Giới hạnh cung cấp thức ăn bổ dưỡng và chỉ cho ta hướng đi đích thực.

147. Giới hạnh là điều kiện căn bản để tạo nên một thế giới hài hòa, trong đó con người thực sự sống như một con người chứ không phải như loài cầm thú. Giữ gìn giới luật là điều chính yếu trong việc hành thiền. Giữ gìn giới luật, phát triển lòng từ ái, tôn trọng tha nhân, thận trọng trong lời nói và hành động; đó là gia tài của bạn. Nếu dùng giới luật làm căn bản cho mọi hànhđộng thì tâm bạn sẽ hiền hòa, trong sáng và yên tĩnh. Thiền sẽ dễ dàng phát triển trên mảnhđất này.

148. Săn sóc và giữ gìn giới luật như người làm vườn săn sóc và giữ gìn cây cối. Không bị dính mắc vào cây lớn, cây nhỏ, cây quan trọng và cây không quan trọng. Một số người muốnđi đường tắt. Họ nói: "Bỏ qua thiền định, đi ngay vào thiền minh sát; bỏ qua giới luật, đi ngay vào thiền định". Chúng ta có nhiều lý do để bào chữa cho lòng tham ái của chúng ta.

149. Chánh tinh tấn và trí tuệ không phải là chuyện bên ngoài mà là sự bền tâm tỉnh thức và tự chế bên trong. Thế nên, sự bố thí, nếu được làm với ý tốt có thể đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Nhưng giới hạnh phải là gốc rễ thì lòng từ thiện này mới trong sáng, thanh tịnh.

150. Đức Phật dạy chúng ta làm điều lành, lánh xa điều ác, giữ tâm trong sạch. Việc hành thiền của chúng ta cũng vậy: "làm lành, lánh dữ".

Những điều xấu xa có còn tồn tại trong tâm bạn không? Dĩ nhiên là còn! Thế thì tại sao không quét dọn nhà cửa cho sạch sẽ.

Trong việc thực hành đúng đắn thì làm lành lánh dữ là việc làm tốt đẹp, nhưng có hạn chế, vì cuối cùng chúng ta phải bước qua cả tốt lẫn xấu. Giải thoát bao gồm tất cả, nhưng không dính mắc gì cả. Từ sự không dính mắc này, tình thương và trí tuệ lưu

chuyển một cách tự nhiên.

151. Chúng ta phải bắt đầu ngay nơi chúng ta hiện đang có mặt, trực tiếp và đơn giản. Hai bước đầu tiên là hoàn thành giới luật và chánh kiến. Rồi bước thứ ba là trí tuệ, nhổ gốc rễ phiền não, sẽ tự nhiên xuất hiện. Cũng như lúc đèn được thắp sáng thì chẳng cần phải lo lắngđến việc xóa tan bóng tối. Chẳng cần thắc mắc bóng tối đã đi phương nào. Chúng ta chỉ biếtđang có ánh sáng.

152. Có ba mức độ giữ giới. Đầu tiên là thọ giới từ vị thầy. Thứ đến là giữ giới và sống trong giới. Cuối cùng, ở mức cao nhất - bậc thánh nhân - các Ngài chẳng cần nghĩ đến giới luật, đến đúng sai. Chân giới hạnh đến từ trí tuệ, hiểu thấu đáo Tứ Diệu Đế. Hành động của các Ngài phát xuất một cách tự nhiên từ sự chứng ngộ này.

153. Nhiều nhà sư hoàn tục đi vào chiến trận, lăn mình vào đầu tên mũi đạn. Họ muốn như vậy. Họ muốn đi. Hiểm nguy đến từ mọi phía nhưng họ vẫn chuẩn bị để đi. Họ sẵn sàng chết trong bom đạn nhưng không ai chịu chết vì giữ gìn giới luật. Lạ lùng thật.

Linh tinh

154. Một người học trò của Ajahn Chah bị đau đầu gối phải mổ. Mặc dầu bác sĩ nói chắc là chỉ độ vài tuần đầu gối sẽ trở lại bình thường, nhưng mấy tháng sau chân vẫn còn đau. Khi gặp Ajahn Chah, người học trò than phiền: "Họ bảo là không lâu. Không phải như thế này." Ajahn Chah cười nói: "Nếu không phải như thế này thì sẽ không phải như thế này."

155. Nếu có người cho bạn một trái chuối vàng rực, no tròn và thơm ngọt nhưng độc, bạn có ăn không? Không! Vậy tại sao Đức Phật dạy dục lạc ngũ trần là thuốc độc mà bạn vẫn cứ muốn nhét cho đầy bụng?

156. Hãy nhìn phiền não của bạn và nhận ra chúng là nọc rắn hổ mang. Bạn không dám đụng đến rắn vì biết rằng rắn có thể cắn chết bạn. Cũng vậy, hãy nhìn thấy sự độc hại trong vật độc hại và sự hữu dụng trong vật hữu dụng.

157. Chúng ta luôn luôn không thỏa mãn. Ăn trái ngọt ta nhớ vị chua. Ăn trái chua ta nhớ vị ngọt.

155. Nếu trong túi bạn để vật hôi thối thì đi đến đâu bạn cũng ngửi thấy mùi hôi thối; đừng than phiền rằng chỗ này hôi hay chỗ kia hôi.

159. Phật giáo Đông phương ngày nay chẳng khác nào một cội cây to lớn nhưng chỉ trổ những trái nhỏ, không hương vị. Phật giáo Tây phương chẳng khác nào một cây non nớt, chưa ra hoa kết trái nhưng có khả năng trổ những trái to và ngọt.

160. Ngày nay người ta suy nghĩ thật nhiều. Có nhiều điều để họ say mê thích thú

nhưng không có điều gì thật sự trọn vẹn.

161. Không phải chỉ cần gọi nước lã là rượu thì nước lã tức khắc thành rượu ngay. Bạn biết rõ điều đó. Vậy mà khi muốn uống rượu, bạn bảo rượu là nước lã và uống tự nhiên; như vậy có phải là điên khùng không?

162. Người ta thường có thói quen nhìn ngắm bên ngoài. Chẳng hạn như khi nhìn giảngđường này, họ sẽ nói: "Giảng đường này thật lớn !". Thật ra nó chẳng lớn chút nào. Nó lớn hay không, tùy theo quan niệm của ta mà thôi. Thật ra, giảng đường này nó chỉ vậy thôi, chẳng lớn mà cũng chẳng bé. Thế nhưng, người ta luôn luôn chạy theo cảm quan của mình. Người ta bận rộn nhìn và đánh giá mọi vật chung quanh mà không có thì giờ để nhìn vào chính mình.

163. Nhiều người chán nản mệt mỏi và biếng nhác trong việc hành thiền. Dường như họ chẳng muốn giữ Phật Pháp trong tâm. Thế nhưng, có ai chưởi mắng họ, họ sẽ nhớ mãi suốtđời. Vậy mà khi giáo pháp dạy họ phải điều hòa, phải thu thúc và phải nhiệt tâm thực hành thì họ quên mất tiêu. Tại sao không giữ giáo pháp trong tâm? Giữ chi những lời mắng chưởi đó?

164. Cho mình hơn người là trật rồi. Cho mình bằng người cũng trật nữa. Cho mình thua người cũng trật luôn. Nghĩ mình hơn người thì kiêu căng sẽ nổi dậy. Nghĩ mình bằng người sẽ thiếu kính trọng khiêm nhường. Nghĩ mình thua người sẽ nhụt chí thiếu tự tin.

Hãy xả bỏ tất cả

165. Hãy học cách xả bỏ mọi chuyện thế gian, đừng tìm cách chống lại chúng. Hãy vui với chúng. Hãy tìm cách điều động hay đối xử với chúng. Khi thân này bị bệnh và đau nhức, ta tìm kinh để tụng. Ta muốn kiểm soát và điều khiển thân này, ta không muốn cơ thể này đau. Kinh trở thành một loại nghi lễ huyền bí khiến chúng ta rối rắm thêm trong tham ái, dính mắc.Đó là vì chúng ta tụng kinh để khử trừ bệnh tật, để được sống bền vững lâu dài. Thật ra, Đức Phật ban cho chúng ta giáo pháp là để chúng ta biết sự thật của cơ thể này nhờ thế chúng ta có thể xả bỏ nó, nhưng chúng ta biến những lời dạy của Ngài thành kinh tụng để gia tăng thêm sự si mê của chúng ta.

166. Hãy tìm hiểu thân thể và tâm trí bạn. Hãy bằng lòng với sự thanh đạm, ít ỏi. Đừng quá dính mắc vào giáo pháp. Đừng nắm giữ hay nhảy bổ vào những cảm xúc của mình.

167. Nhiều người sợ bố thí. Họ cảm thấy bị áp chế và bóc lột khi phải cho ra. Muốn trau dồi lòng từ thiện, bạn chỉ cần áp chế chính lòng tham muốn, dính mắc của mình chứ không ai áp chế bạn cả. Làm như thế thì bản chất thật sự của chúng ta sẽ tự chinh phục lấy chính nó để trở nên nhẹ nhàng và tự do hơn.

168. Nắm cục lửa hàng xóm trong tay, bạn sẽ bị bỏng. Nắm cục lửa nhà bạn, bạn cũng

bị bỏng. Cả hai cục lửa đều nóng. Thế nên, đừng sờ vào những gì có thể làm bạn bỏng tay, dầuđó là thứ gì và ở đâu đi nữa.

169. Người ngoài có thể cho rằng chúng ta điên khùng khi thấy chúng ta sống trong rừng và ngồi chẳng khác nào những pho tượng đá như thế này. Thế nhưng, họ sống ra sao? Họ cười, họ khóc, và có lúc họ giết hại lẫn nhau vì quá tham lam và sân hận. Vậy thì ai điên khùng đây?

170. Thay vì dạy người khác, Ajahn Chah chỉ tạo hoàn cảnh và cơ hội đặc biệt để họ tự tìm hiểu chính mình. Ajahn Chah nói: "Những gì tôi hướng dẫn các bạn, các bạn chỉ hiểu mười lăm phần trăm. Hoặc nếu đã làm nhà sư được năm năm thì có thể hiểu năm phần trăm". Một vị sư trẻ thưa rằng: "Như vậy, con được một phần trăm vì con mới tu được một năm." Ajahn Chah lắc đầu cười nói: "Không! Bốn năm đầu con không được phần trăm nào cả. Đến năm thứ năm con sẽ hiểu năm phần trăm".

171. Một người học trò của Ajahn Chah khi được hỏi rằng liệu nhà sư sẽ giữ bộ y suốt đời hay sẽ hoàn tục. Vị sư học trò trả lời rằng: "Thư thầy, con thấy rất khó để nói đến điều đó, mặc dầu không hề nghĩ đến chuyện hoàn tục, nhưng thật ra con cũng chẳng hề quyết định sẽ giữ mãi chiếc y này cho đến lúc chết." Sau khi nhìn vào bên trong mình vị sư trẻ nói: "Dường như tâm con chẳng có nghĩa lý gì cả?" Achan Chah bèn trả lời: "Tâm chẳng có nghĩa lý gì cả,đó chính là giáo pháp."

173. Có người hỏi Ajahn Chah rằng: "Tại sao một xứ Phật giáo như Thái lan lại có nhiều tội phạm hình sự?" Ajahn Chah trả lời: "Người nào làm những điều bất thiện, người đó không phải là Phật tử. Họ làm những công việc của họ chẳng liên quan gì đến Phật giáo. Đức Phật chẳng bao giờ dạy họ làm những điều như thế."

173. Có người hỏi Ajahn Chah rằng Ngài có phải là một vị Alahán không. Ajahn Chah trả lời: "Tôi như cây cổ thụ đầy lá, hoa và trái. Chim chóc tới ăn và làm tổ trong cây đó. Nhưng cây cổ thụ không hiểu gì về thân phận của nó. Nó cứ sống tự nhiên như vậy thôi. Nó sao nó vậy.

174. Hỏi: Tôi có thể quán sát tham lam và sân hận, nhưng làm thế nào để kiểm soát si mê?

Đáp: Bạn như người đang cưỡi ngựa mà lại hỏi: "Con ngựa đâu?"

175. Một số người chỉ do đức tin mà trở thành nhà sư, nhưng lại gặp khó khăn trong khi sống trong giáo pháp, thực hành giáo pháp. Họ không hiểu rõ chính mình. Hiện nay rất ít người thật sự thực hành giáo pháp vì có quá nhiều chướng ngại phải vượt qua. Nhưng nếu chúng không tốt hãy để cho chúng chết. Nếu chúng không chết hãy làm cho chúng tốt.

176. Bạn bảo rằng bạn yêu người yêu một trăm phần trăm. Được, hãy mỗ xẻ cơ thể

người ấy ra để xem thử bạn còn yêu được bao nhiêu phần trăm. Hoặc nếu bạn quá thương nhớ khi cô ta xa bạn, thì tại sao bạn không bảo cô ta gửi cho bạn một bô phân của cô ta. Mỗi khi bạn nhớ cô ta thì hãy dở bô phân ra ngửi. Ghê tởm chưa? Đó là cái mà bạn yêu thương đấy! Cái gì làm cho tim bạn đập như muốn nhảy ra khỏi lồng ngực mỗi khi bạn gặp một cô gái hấp dẫn hay ngửi thấy mùi nước hoa của cô ta? Sức mạnh nào vậy? Nó kéo hút bạn, nhưng bạn buông xuôi, không hề chống lại. Cuối cùng bạn phải trả một giá rất đắt. Bạn hiểu chứ!

177. Một hôm Ajahn Chah muốn dọn một khúc cây lớn, bị gẫy và đang nằm choáng đường. Ajahn Chah cùng người học trò, mỗi người một đầu, khiêng khúc cây vất đi. Trong khi nâng khúc cây lên, Ajahn Chah hỏi: "Nặng không?" Sau khi đã vất khúc cây vào bên đường, Ajahn Chah hỏi: "Bây giờ có còn nặng không?" Đó là cách mà Ajahn Chah dạy cho học trò tìm thấy giáo pháp trong mọi lời nói và tác động hằng ngày. Trong trường hợp này, Ajahn Chah chỉ cho thấy lợi ích của sự xả bỏ.

178. Một người học trò của Ajahn Chah trong lúc rút dây cắm máy thâu băng ra khỏi ổ điện, sơ ý nắm vào chốt điện, và bị giật nên vội vàng buông bỏ dây ra. Ajahn Chah, không bỏ lỡ cơ hội dạy giáo pháp, bèn nói: "ồ! Sao con có thể buông bỏ một cách dễ dàng như vậy? Ai dạy con đó?"

179. Một số nhà sư Tây phương đã tổ chức một ngày Giáng Sinh đặc biệt, với một buổi lễ tặng quà và làm phước. Một số thiện tín thắc mắc tại sao Phật giáo lại tổ chức lễ Giáng Sinh Thiên Chúa giáo. Ajahn Chah giải thích: Thân tâm mọi người đều có cùng bản chất như nhau. Tất cả đều phải sinh ra, đều phải già, đều phải chết. Khi bạn hiểu được điều đó thì sự khác biệt không còn quan trọng nữa.

Bất kỳ cái gì giúp chúng ta thấy rõ chân lý, giúp chúng ta làm điều tốt đẹp đều là lối thực hànhđúng. Có thể gọi đây là ngày gì cũng được. Tại sao không thể gọi đây là ngày "Thiên Chúa Phật Pháp." Ai thực hành đúng thì họ đã thực hành "Phật Đà Thiên Chúa Giáo" và mọi chuyện đều tốt đẹp. Hãy loại bỏ mọi luyến ái, dính mắc vào những sự chế định của thế gian để nhìn thấy mọi diễn biến của sự vật một cách chính xác và tự nhiên.

180. Trong thời gian người Lào và Kampuchia đổ xô vào Thái Lan tỵ nạn, nhiều cơ quan từ thiện tổ chức thăm viếng giúp đỡ. Một số nhà sư Tây phương cảm thấy ái ngại khi ngồi trong rừng sâu hành thiền trong khi các tổ chức tôn giáo khác đang hăng hái làm việc. Họ bèn đến gặp Ajahn Chah để tỏ bày mối quan tâm của mình.

Ajahn Chah nói: "Giúp đỡ mọi người trong các trại tỵ nạn là việc làm tốt đẹp. Đó là bổn phận tự nhiên của chúng ta. Nhưng muốn cứu người khác thì trước hết mình phải sáng suốt, không bị mê mờ. Nhiều người có thể đến trại tỵ nạn để phân phát quần áo chăn mền nhưng ít ai có thể ngồi yên trong rừng để tìm hiểu tâm mình. Bao lâu chúng ta còn chưa biết cung cấp thứcăn và quần áo cho tâm người khác thì thế gian này vẫn

còn người tỵ nạn".

181. Sau khi lắng nghe một đệ tử đọc Tâm Kinh Bát Nhã, Ajahn Chah nói: "Không có không, cũng không có Bồ tát", rồi hỏi tiếp: "Kinh này từ đâu đến?" Người học trò trả lời: "Thưa thầy, theo con nghĩ thì do đức Phật thuyết." Ajahn Chah nói: "Không có Phật. Kinh này nói về trí tuệ thâm sâu, vượt mọi điều kiện của thế gian. Nhưng nếu không dùng nhữngđiều kiện của thế gian làm sao mà nói đây? Có phải thế không?"

182. Muốn trở thành thánh nhân ta phải thay đổi cho đến khi chỉ còn cái thân trơ. Tâm hoàn toàn đổi thay nhưng thân dường như luôn luôn có mặt; vẫn nóng lạnh đau nhức và bệnh hoạn. Thế nhưng nhờ tâm đã biến đổi nên nó nhìn sinh, già, đau, chết dưới ánh sáng chân lý.

183. Có người hỏi Ajahn Chah về sự giác ngộ, Ajahn Chah trả lời: "Giác ngộ chẳng có gì khó hiểu. Chỉ lột vỏ chuối ra bỏ vào miệng là bạn sẽ biết ngay hương vị của nó. Bạn phải thực hành để tự mình chứng ngộ, và bạn cần phải kiên trì. Nếu thành đạo dễ dàng thì mọi người đã làm rồi. Tôi bắt đầu vào chùa từ lúc tám tuổi và trở thành một nhà sư đã hơn bốn mươi năm; còn bạn thì chỉ muốn hành thiền một hai đêm thôi để đi thẳng đến Niết bàn. Đâu phải chỉ cần ngồi xuống là tức khắc giác ngộ. Không phải chỉ cần một người nào đó gõ vào đầu bạn một cái là bạn thành đạo ngay.

Bạn không cần phải hoàn toàn đắc đạo mới có thể hướng dẫn người khác. Chỉ cần thành thật với họ và nói cho họ những gì bạn biết từ chính tâm bạn. Hãy nói cho người ta biết những gì trong khả năng của bạn. Đừng giả vờ như có thể nhấc được tảng đá to trong khi bạn chỉ có thể nhấc tảng đá nhỏ. Người ta sẽ không cảm thấy khó chịu nếu biết bạn đang thực hành vàđang làm việc. Thế rồi cuối cùng bạn có thể nhấc được tảng đá to.

184. Đường lối của thế gian là làm việc gì cũng kỳ vọng để được đền đáp trở lại, nhưng trong Phật giáo, chúng ta làm mà không cần sự đền đáp. Tuy nhiên, nếu chẳng muốn gì cả, thì sẽđược cái gì? Chẳng được gì cả! Những gì chúng ta có được chỉ là nguyên nhân của sự đau khổ mà thôi. Như vậy, thực hành để chẳng được gì cả, nhưng tâm bình an tĩnh lặng là được rồi!

185. Đức Phật dạy chúng ta hãy buông bỏ tất cả những gì có bản chất tạm bợ, không vững bền. Nếu buông bỏ, bạn sẽ thấy chân lý. Nếu không buông bỏ, bạn sẽ không thấy rõ sự thật. Chỉ có vậy thôi! Và khi trí tuệ khai mở rồi, thì nhìn đâu bạn cũng thấy chân lý.

186. Một cái tâm trống không, không có nghĩa là chẳng có gì trong đó cả. Nó không có phiền não, nhưng nó có đầy trí tuệ.

187. Người ta chẳng chịu suy nghiệm về sự già, đau, chết. Họ chỉ muốn nói đến không già, không đau, không chết. Thế nên, họ chẳng bao giờ hưởng được hương vị của Giáo

Pháp.

188. Nhiều người nghĩ rằng: Hạnh phúc là đạt được những gì mình yêu, mình thích. Và chỉ muốn mọi người nói đến những gì mình yêu thích thôi. Phải chăng đó là cách bạn tìm hạnh phúc? Mong muốn rằng trên toàn thế giới, nơi đâu, bạn cũng chỉ nghe người ta nói đến những điều bạn yêu, bạn thích. Điều đó có thể được chăng? Tìm hạnh phúc bằng phương cách đó thì bao giờ mới tìm được.

189. Cỏ hoa, cây cối, núi rừng... sống theo đường lối riêng của chúng. Chúng mọc lên, chúng chết đi cũng theo bản chất riêng của chúng. Chúng sống một cách tự nhiên, vô tri, vô giác, trơ trơ bất động. Chúng ta thì khác, chúng ta quấy động mọi thứ. Nhưng cơ thể chúng ta cũng chỉ đi theo đường lối tự nhiên: sinh ra, trưởng thành, và cuối cùng là chết. Đường lối tự nhiên của cơ thể con người là vậy. Ai mong muốn cơ thể đi theo đường lối khác, kẻ đó sẽ đau khổ.

192. Đừng nghĩ rằng học nhiều biết nhiều là hiểu Giáo Pháp. Đó chẳng khác nào nói rằng bạn thấy mọi vật do bạn có mắt, hoặc bạn nghe mọi vật do bạn có tai. Bạn có thể thấy nhưng không thấy trọn vẹn. Bạn chỉ thấy với "con mắt bên ngoài" mà không thấy bằng "con mắt bên trong". Bạn nghe bằng "tai bên ngoài" mà không nghe bằng "tai bên trong".

191. Đức Phật dạy chúng ta vất bỏ mọi hình thức bất thiện và vun bồi giới hạnh. Đó là ChánhĐạo. Bằng cách này, Đức Phật đã đặt chúng ta vào chỗ khởi đầu của con đường. Khi đã ở trên con đường rồi thì có đi hay không là tùy ở ta. Nhiệm vụ của Phật như thế là xong. Ngài chỉ cho chúng ta con đường: đây là con đường đúng đắn và đây là con đường sai lầm. Như vậy là đủ rồi, chuyện còn lại là ở ta.

192. Phải tự mình thấy Giáo Pháp. Tự mình ở đây có nghĩa là tự mình thực hành. Bạn chỉ có thể dựa vào thầy năm mươi phần trăm mà thôi. Ngay cả giáo pháp tôi hướng dẫn cho bạn cũng chỉ là những lời nói suông, vô ích. Nếu bạn tin những điều đó với lý do là do tôi nói thì bạn cũng chẳng xử dụng những lời dạy của giáo pháp một cách thích nghi. Nếu bạn hoàn toàn tin tưởng nơi tôi, thì bạn thật là điên rồ. Hãy lắng nghe Giáo Pháp, thấy được lợi ích của Giáo Pháp rồi tự mình đem ra thực hành để thấy Giáo Pháp trong chính bạn; điều đó mới thật có lợi ích lớn lao.

193. Đôi lúc, trong khi đang kinh hành, thấy trời sắp chuyển cơn mưa nhẹ, tôi đã muốn bỏ việc kinh hành để đi vào phòng. Nhưng khi nhớ nghĩ đến thời gian tôi làm việc đồng ruộng, quần tôi bị ướt đêm hôm trước, nhưng tôi phải mặc lại lúc trời chưa sáng. Rồi bước xuống nhà sàn dẫn trâu rời chuồng. Tôi phải cầm dây dính đầy phân, dẫn trâu ra khỏi nơi lầy lội bùn sình. Thế đã yên đâu, trâu vẫy đuôi dính đầy phân bẫn đập vào người tôi. Mặc dù chân cẳng nhức nhối nhưng tôi phải dẫn trâu đi. Tôi thầm nghĩ "Đời sao khổ thế này?" Bây giờ chỉ một chút mưa nhỏ mà tôi lại đành bỏ sự kinh hành hay sao! Sự suy nghĩ này đã khích lệ tôi trong việc thực hành Giáo Pháp.

194. Tôi chẳng biết phải nói như thế nào đây. Tôi nói đến những cái cần phải làm và những cái cần phải vất bỏ. Nhưng chẳng có cái gì để làm và chẳng có cái gì để vất bỏ.

Mời gọi

Những điều tôi nói nẫy giờ chỉ đơn thuần là những lời nói thôi. Ai đến gặp tôi, tôi sẽ có chuyện để nói với họ. Nhưng tốt nhất là chẳng nên nói nhiều về những điều này. Việc thực hành quan trọng hơn. Hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa. Tôi chẳng khác nào một người bạn tốt mời bạn đi đến một nơi nào đó. Đừng do dự nữa, hãy lên đường. Bạn sẽ không bao giờ ân hận đâu.

(Trang bìa sau)

Một thiền sinh Zen hỏi Ajahn Chah:

- Sư bao nhiêu tuổi? Sư sống ở đây quanh năm suốt tháng phải không?

Ajahn Chah trả lời:

- Tôi không sống ở đâu hết. Ông không kiếm ra tôi ở đâu hết. Muốn có tuổi tác thì phải hiện hữu, mà nghĩ rằng mình hiện hữu là chuốc lấy rắc rối rồi. Chúng ta không tạo ra vấn đề thì thế giới cũng không có rắc rối. Đừng tạo ra cái tự ngã. Chẳng có gì đáng nói thêm nữa hết.